

กลุ่มเป้าหมาย



ที่ควรเข้าเรียนรู้ในการเสริมสร้างพลังใจ อัด อัด สู้ ได้แก่ ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งเป็นเสมือน "วัคซีนใจ" ที่ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดตามมา ทั้งนี้ สามารถผนวกไปกับการให้ความช่วยเหลือเยียวยาต่างๆ ที่ดำเนินงานโดย กระทรวงมหาดไทย กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานประกันสังคม ฯลฯ ชุดเทคโนโลยีหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจอัด อัด สู้ นี้ควรได้รับการเผยแพร่ โดยหน่วยงานต่างๆ ที่มีหน้าที่ในการดูแลการเยียวยาช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้แก่ กรมการปกครอง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ฯลฯ

ภาพรวมการดำเนินงานเสริมสร้างพลังใจ อัด อัด สู้



ตัวอย่าง

เขตลาดกระบัง มีผู้ได้รับผลกระทบ จำนวน 1,000 คน

1. กลุ่มที่รับเงินเยียวยาช่วยเหลือ 200 คน จัดให้ได้รับการเรียนรู้หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ (3 ชั่วโมงแบบ วิดีโอหรือออนไลน์)
2. กลุ่มที่รับความช่วยเหลือเรื่องอาหารจากวัด ให้มีโอกาสได้เรียนหลักสูตรแบบวิดีโอ
3. กลุ่มแรงงานในสถานประกอบการที่ถูกลดวันทำงาน ให้ได้เรียนรู้หลักสูตร (วิดีโอหรือออนไลน์)
4. ประชาชนในชุมชน/ตลาด เปิดเสียงตามสาย ให้ข้อมูลการเสริมสร้างพลังใจ (คู่มือสื่อสารความรู้)

การประเมินผลการเรียนรู้หลักสูตร

- สัดส่วนกลุ่มเป้าหมายที่มีโอกาสเข้าเรียนรู้อจนจบกระบวนการ
- ระดับพลังใจในกลุ่มเป้าหมายที่เข้าเรียน



แบบประเมินพลังใจตนเอง

1. ฉันสามารถที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ได้
 น้อยที่สุด มากที่สุด
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. ฉันรู้สึกมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง
 น้อยที่สุด มากที่สุด
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. ฉันสามารถหาทางเลือกใหม่ในการจัดการความเครียดและจัดการปัญหาต่างๆ เช่น ขาดรายได้ ฯลฯ
 น้อยที่สุด มากที่สุด
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

กรมสุขภาพจิต

<https://www.facebook.com/THAIDMH>

<https://www.dmh.go.th>

สำนักวิชาการสุขภาพจิต
 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 เบอร์โทรศัพท์ 0 2590 8254 0 2590 8238



กรมสุขภาพจิต
 DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

แนวทาง การเสริมสร้างพลังใจ อัด อัด สู้



ชุดเทคโนโลยี
 เสริมสร้างพลังใจ อัด อัด สู้



แนวทาง การเสริมสร้างพลังใจ อึด อึด สู้



วัตถุประสงค์

เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาผลกระทบด้านสุขภาพจิต
ภายหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

คำนิยาม

พลังใจ [Resilience] หมายถึง ความสามารถของ
อารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวหลังเจอกับ
วิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายในชีวิต หากขาดซึ่งพลังใจ
เสียแล้วคนเราก็จะเสี่ยงต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้า
หมดหวังในชีวิต และอาจเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

ความสำคัญ

ในสถานการณ์วิกฤตที่คนเราเผชิญนั้น การมีพลังใจ
เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการปรับตัว รับมือกับปัญหา
และเจริญเติบโตไปสู่ชีวิตที่ดีกว่าเดิม คุณสมบัติทั้ง 3
ของพลังใจ อันได้แก่ พลังอึด พลังฮึด และพลังสู้
เป็นสิ่งที่มิในทุกคน กระบวนการเสริมสร้างพลังใจนี้
จะทำให้ทุกคนสามารถดึงพลังความสามารถ เรียนรู้ที่จะ
เสริมสร้างพลังใจ ใช้ทรัพยากรต่างๆ ที่ตนมี จนเกิด
ทางเลือกในการเอาชนะอุปสรรคได้ในที่สุด



องค์ประกอบพลังใจ ประกอบไปด้วย

พลังอึด I am Strong

คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อ
แรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้และมั่นใจว่าตนเอง
ต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้

พลังฮึด I have Support

คือ การมีกำลังใจ หรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิต
ต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้
มีที่มาสำคัญ คือการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

พลังสู้ I can do better

คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจาก
สถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถ
ในการแก้ไขปัญหาและมีทักษะในการจัดการ
อารมณ์กับความเครียด

การสร้างเสริมพลังใจนั้น
สามารถเรียนรู้เพิ่มพูนได้
การเรียนรู้จะมีประสิทธิภาพสูง
เมื่อมีการจัดกระบวนการเรียนรู้
อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็น
การเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือ
โดยการฝึกอบรม
โดยมีหลักสูตรที่ได้รับการพัฒนาขึ้น



ชุดเทคโนโลยีเสริมสร้างพลังใจ อึด อึด สู้

กรมสุขภาพจิตได้พัฒนา

ชุดเทคโนโลยีที่ใช้เสริมสร้างพลังใจ ประกอบไปด้วย

1. หลักสูตร

เสริมสร้างพลังใจ อึด อึด สู้

- เป็นหลักสูตรที่ออกแบบให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้
ได้ด้วยตนเองหรือเป็นกลุ่มในรูปแบบการฝึกอบรม
โดยใช้เวลาในการเรียนประมาณ 3 ชั่วโมง
ประกอบด้วยการเรียนรู้ 6 เรื่องๆ ละ 30 นาที
ได้แก่ แนะนำพลังใจ พลังอึด พลังฮึด อย่างละ
1 เรื่อง และพลังสู้ 3 เรื่อง (การจัดการความ
เครียด การแก้ปัญหาารายได้ด้านการลดรายจ่าย
และเพิ่มรายรับ)

2. บันทึกการเรียนรู้หลักสูตร

เสริมสร้างพลังใจ อึด อึด สู้

- เป็นคู่มือที่ผู้เรียนในหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ
ใช้ประกอบการเรียนรู้ ทั้งการประเมิน การทำ
กิจกรรมและการสรุปบทเรียนที่สำคัญ

3. คู่มือสื่อสารความรู้

เสริมสร้างพลังใจ อึด อึด สู้

- เป็นคู่มือความรู้ในรูปแบบกระชับ เข้าใจง่าย ออกแบบ
มาเป็นตอนสั้นๆ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ ผู้นำท้องถิ่น
ผู้นำชุมชน สามารถใช้สื่อสารความรู้ที่จำเป็น
ในการเสริมสร้างพลังใจให้กับประชาชนในพื้นที่

